Pastel de Pavo al Shepard

Makes: 8 Servings

Este es un clásico plato de pavo. Con muchas verduras, este es un plato muy completo que facilita la planificación del menú.

Ingredients

2 cebollas (en rodajas)
1 clove ajo (picado)
2 tablespoons aceite vegetal
4 cups pechuga de pavo (picado o pollo)
1/4 cup harina de trigo integral
2 cups caldo de pollo bajo en sodio
2 cups zanahorias bajo en sodio (enlatadas y escurridas)
2 cups tomate bajo en sodio (enlatados y escurridos)
1/2 teaspoon romero en seco (opcional)
6 papas (cocidas, peladas y en puré)

Directions

1. En una olla grande, sobre fuego mediano, cocine las cebollas y el ajo en una cucharada de aceite durante 5 minutos.
2. Agregue el pavo. Espolvoree la harina y revuelva hasta mezclar.
3. Agregue el caldo de pollo, zanahorias y tomates. Si utiliza romero, agréguelo también. Cocine a fuego mediano hasta que se espese.
4. Unte la cacerola con el aceite restante y vierta la mezcla.
5. Coloque las papas por encima. Hornee a 375 grados F de 20 a 30 minutos o hasta que doren.